30

يوم سعادة

MOH'D ADEMI

٣٠ يوم سعادة

حديث الروح عن الروح

محمد الأديمي

الأيام	محور السعادة
اليوم الأول	سكينة الروح
اليوم الثاني	عادات التعاسة
اليوم الثالث	التدرب على فضيلة التأني
اليوم الرابع	حسن اغتنام الفرص
اليوم الخامس	إرادة التغيير
اليوم السادس	صناعة النية الحسنة
اليوم السابع	التفنن بالدعاء
اليوم الثامن	دعاء السعادة
اليوم التاسع	حسن التعامل مع الغرائز
اليوم العاشر	سُنّة اليقظة (تنام عيني و لا ينام قلبي)
اليوم الحادي عشر	حسن استثمار الوقت
اليوم الثاني عشر	الفراغ الروحي
اليوم الثالث عشر	فاستقم كما أُمرت
اليوم الرابع عشر	فن الصفاء
اليوم الخامس عشر	الكراهية الجميلة
اليوم السادس عشر	أمانيك الجميلة
اليوم السابع عشر	النعيم المنسي
اليوم الثامن عشر	رعاية المشاعر
اليوم التاسع عشر	تحسين جودة الحياة
اليوم العشرين	شاقني رمضان
اليوم الواحد و العشرين	عوامل التذبذب
اليوم الثاني و العشرين	الحركة بركة
اليوم الثالث و العشرين	و ذكرهم بأيام الله
اليوم الرابع و العشرين	فرحة روح
اليوم الخامس و العشرين	تعاسة روح

الأيام	محور السعادة
اليوم السادس و العشرين	مجاعة روحية
اليوم السابع و العشرين	حياة الروح
اليوم الثامن و العشرين	فصول القلب
اليوم التاسع و العشرين	المتعة الروحية
اليوم الثلاثين	رعاية الضمير

أول يوم سعادة (سكينة الروح)

رمضان شهر الروح وهو فرصة سانحة لنتجرد من سيطرة النفس التي تقودها الغرائز و الشهوات، وقفة لطيفة للالتفات للروح و الاهتمام بها فروتين الحياة السابق كله مركز على الدوران في فلك النفس و اشباع نهم غرائزها. فيأتي رمضان ليكسر هذا الروتين و يوقف تمادي هذا الجسد و يعطي الروح شارة القيادة لتمضي بالإنسان نحو السكينة و الهدوء فلا شيء يقلق سكينة الانسان مثل فوران الشهوات. فالله لا يريد عقابك بإيقافك عن الطعام و الشراب و لكنه سبحانه عز وجل يريد تهذيبك و ترقية ذاتك و تشذيب شهواتك لتبقى في حدودها الطبيعية و تؤدي دورها كما أراد لها ..

و الفراغ الروحي من أعتى موانع السعادة و لو وهبت لك الدنيا و ما فيها و في روحك عتمة و فراغ فلن تهنأ و تظل في قلبك غصة تحول دون سعادتك و يقول في ذلك د. عبدالكريم بكار(إن الواحد منا يدرك بوضوح الفراغ الروحي الذي يشعر به بعد انقضاء أي ملذة من ملذات الجسد . و حين تكون اللذة قد تمت عن طريق غير مشروع، فإن المرء يشعر بعتمة روحية و بوخز بالضمير و بشيء من احتقار الذات).

يأتي رمضان ليزيح هذه العتمة و يركز على الروح فيمدها بكل موارد السعادة، إن كثير من مباهج و مسرات الانسان تأتي بعد أن يكون تخلص من أثقال رغبات الجسد الملحة، ان الجسد مجبول على الأخذ على عكس الروح التي من ميزاتها أنها قائمة على العطاء .. العطاء اللامحدود . و إن مورداً من أعظم موارد السعادة يتمثل في السعي على إسعاد عباد الله و اكرامهم و لا يكون ذلك الا بالعطاء.. و السعادة تنتقل بالعدوى و العطاء مردود منه سبحانه.

اجعل هدفك في رمضان تهيئة الروح لتلقي السكينة و التي بدورها تجلب الطمأنينة و الاستقرار و الهدوء . و ذلك من خلال التركيز على حاجات الروح ... و ذكر المولى عزو وجل و ترتيل كلامه و ممارسة العبادات التي شرف الانسان بها يشبع تلك الحاجات . ترك الذنوب و العيوب و كف النفس عن طلب المتع الرخيصة و ترفع الذات عن سلوك الدناءة و الخيانة و إيثار المصلحة الخاصة , كل ذلك من وسائل تهيئة الروح لتلقي السكينة.

ثاني يوم سعادة (عادات التعاسة)

حديثي اليوم في ثاني يوم سعادة عن العادات التي تجلب التعاسة و تقتل السعادة و العادة الأولى للتعاسة و بلا منازع التشاؤم و فقدان الأمل بتحسن الأوضاع، إن من أشد ما يعانيه الإنسان و يكابده أن يموت بداخله شيء و هو ما زال حيا. و لا يبقى للحياة من مسرات إذا فقد الإنسان الأمل بتحسن الأحوال.

إن الأمل يمنح للإنسان طاقة لتحقيق تحسن على جميع المستويات و على بذل جهد مضاعف للظفر بما يريد، و لو واجه الإنسان تحديات الحياة بروح متوثبة بالأمل بالظفر و النوال لعافر دون تكاسل أو تقاعس و تخيل معي أنك قررت الذهاب لمشوار طويل لشراء شيء ما و لكن لديك قناعة بأن المحل الذي سوف تشتري منه حاجتك مغلق بهذا الوقت ... هل ستذهب ؟

هكذا هي الحياة إن عشتها بلا أمل فقدت كل طاقتك فلا تبذل أي جهد.

و المتشائم يرى الجانب المظلم من الأشياء و يتوقع حدوث المكاره دوماً و لو لم يكن هناك سبب لحدوثها ... توجه نفسي مقيت يدمر صاحبه و يحمله متاعب جمة هي أشد وقعاً على أعصابه من المصائب و الملمات التي يمكن أن تقع.

ثاني عادة من عادات التعاسة هي الشعور بالضجر و الملل و العيش ضمن روتين مكرر رتيب، و إذا أردت أن ترى النمطية و الرتابة في أفضل صورها ... انظر لحياة الموظف.

فحياته تمضي على نمط واحد: يستيقظ في وقت محدد و يتناول فطوره في الساعة الفلانية، و في الدقيقة الفلانية يخرج من عمله و في ساعة معينة يكون الغداء ثم الجلوس مع الأهل أو الأصدقاء يتلوه سماع نشرة الأخبار أو رؤية شيء آخر, و بعد ذلك يهجم النعاس أو النوم من أجل الراحة و الاستعداد ليوم جديد، و هكذا يظل يدور في رحى روتين يقتل السعادة.

و المأساة عزيزي الإنسان أن تكون أيامك متشابهة يومك مثل أمسك و مستقبلك مثل ماضيك ... هنا أنت تموت قبل أوانك.

لحياة الخالية من الدهشة و الإثارة تجعلنا نشعر أنها فقدت معناها الجميل فنعيش

بدوامة مفرغة من السعادة. إذا لم تجد فارق كبير بين الظروف الحاضرة و بين الظروف التي تتمناها فأنت هنا تعيش بروتين يومي يتوجب عليك قتله.

إن للتعاسة موارد كثيرة و معظمها تنبع من نفسك و عاداتها.

ثالث يوم سعادة (التدرب على فضيلة التأني)

يأتي رمضان ليعلمنا كيف نتقن فضيلة التأني و نتوقف لنعيد التأمل في السلوكيات و الأعمال التي نمارسها. و طريقة العيش التي ننتهجها.

تتشارك معنا البهائم في غرائز الطعام و الشراب و الجنس فيأتي رمضان ليمنعنا من الاسترسال في اشباع هذه الغرائز ليقول لنا أنتم لستم بهائم. عيشوا جانبكم الإنساني أكثر، التفتوا لحاجات الروح.

تتوقف من بزوغ الشمس عن الطعام و الشراب و مباشرة كثير من الأمور المحببة للنفس و تلزم نفسك بعدم الوقوع في الكثير من المكروهات حفاظاً على نقاء صيامك و بالتالي أنت هنا تحافظ على صفاء قلبك و رونق روحك .. فتسمو بالصيام.

يأتي رمضان لنتوقف و ننظر إلى حقيقة الحياة التي نعيشها، تلك الحياة التي كانت تدور في فلك اشباع الغرائز، فنصبح أكثر قدرة على التأني و التصبر و التحكم بأهواء النفس، و نعيش انسانيتنا أكثر.

يا شباب تعلموا أن لا تستعجلوا في أمور الدنيا كلها و تدربوا على التأني في جميع أحوالكم و قراراتكم و حكمكم السريع على الأشخاص و الأحداث.

كم حدثت من مشاكل و مشاحنات، ثم تبين أنه لا مسوغ لها، و أنها حدثت بسبب عدم فهم الأمور كما يجب.

إن مزيداً من التأني قبل اصدار الاحكام و اتخاذ مواقف سيخفف من ارتكاب اخطاء فادحة بحق الغير و بحق أنفسنا.

و بالتأني السعادة.

رابع يوم سعادة (حسن اغتنام الفرص)

جميعنا يعرف الحديث الشهير اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.

و هذا الحديث يوضح أن هناك فرص سانحة للتزود و الاستكثار من فعل الخير و تحقيق الانجازات و أن على الانسان أن يتعجل في اغتنام الفرص التي بين يديه فهو لا يدري متى تحل عليه أحد هذه المهالك فتعطله و تقتل انتاجيته و تحبس عنه الانجاز.

فماذا تنتظر هرم يذهب نشاطك أو مرض يعطل حركتك أو فقر يتلف ذاتك أو شُغال ينسف أوقاتك أو موت ... و لا مفر من الموت و لا أحد يعلم متى يموت.

و رمضان فرصة سانحة مانحة للتزود من الخير و تقديم رضوان الله عز وجل على كل محبوبات النفس و فرصة أيضاً للترقي في مدارج السمو الانساني بضبط أهواء النفس و ميلانها، و سبحان الله في لحظات رمضان يتضاعف أجر العمل المبذول إلى أضعاف مضاعفة و أي كرم يفوق هذا الكرم.

و اغتنام الفرص على الوجه الأمثل يبهج القلب كما أن خسارتها و فواتها يجلب الندم و الحسرة.

و يكفي أن تستشعر أن عملك أجره مضاعف .... سعادة ما بعدها سعادة.

اعملوا و تنعموا بمذاق السعادة الهانئ من ينابيع رمضان النقية.

خامس يوم سعادة (إرادة التغيير)

من حسن احترام الانسان لنفسه أن لا يرضى لها بالعيش على فتات الحياة و أن يطلب من الأيام خيرها و من السنين عزها و من الحياة مجدها. و الحياة اليوم تتحرك بشكل مخيف و كل شيء خاضع للتغيير و إذا لم يرد الانسان التغيير للأفضل و يطلبه سوف تغيره الحياة للأسوأ رغماً عنه و هناك شواهد كثيرة على ذلك.

و رمضان يُحدث تغيير على عدة مستويات، على المستوى الشخصي و المعيشي و هنا تسنح فرصة ذهبية لمواكبة التغيير و إحداث تغييرات على المستوى الشخصي ... و لكم سمعنا حالات عديدة غيرت من عاداتها السيئة خلال شهر رمضان مثل التدخين و تناول القات و العلاقات الغير نظيفة و غيرها الكثير من السلوكيات المنحرفة فمع حدوث تغيير على مستوى العالم الخارجي يصبح تغيير الذات و السلوكيات أسهل و أهون.

يقول د. عبدالكريم بكار في تفسيره لآية التغيير (قال سبحانه : « إن الله لا يغيّر ما بقوم حتى يغيّروا ما بأنفسهم « لقد ربط الله بين نوعين من التغيير : تغيير يحدثه الناس على صعيدهم الشخصي من خلال تغيير ما بأنفسهم ، والذي ينعكس إيجابياً على سلوكاتهم وعلاقاتهم ، أما التغيير الثاني فيحدثه الله لهم في أرزاقهم وأوضاعهم العامة .. وهذا التغيير لا يحدثه الله – تعالى – لهم إلا إذا حدث التغيير الأول)

و أي تغيير له طريقان :

الثورة أو التطوير.

على مستوى الأفراد و المؤسسات و الحكومات.

المستعجلون و ضعاف الصبر دوماً يثورون . الناضجون يؤمنون بفاعلية الحكمة و الصبر في تحسين الأمور.عواقب الثورة دوماً غير مضمونة و لا مأمونة... فقد تصيب و تنجح او تحدث كارثة و انتكاسة.

التطوير طريقه طويل و شاق و بطيء التحسن لكنه في النهاية يصل بك لمراميك.
هناك حالات من العدمية و الدمار لا ينفع معها الا الثورة لكن يجب الاستمرارية و تحمل النتائج.
و أفضل التغيير ما كان بالتدرج و بخطوات واثقة و مدروسة و قائم على التطوير و التحسن المستمر.

رمضان شهر التغيير فيا رب غير نفوسنا و أحوالنا و أوضاعنا إلى الأفضل و الأجمل و الأمثل.

سادس يوم سعادة (صناعة النية الحسنة)

و أصعب ما في النية أنها خفية و غير ملموسة و تتداخل عوامل كثيرة في تشكيلها و أفضل تعريف للنية بأنها التوجه الروحي. و لإصلاح النية مطلوب أولاً التفتيش في المقاصد التي يرنو لها الانسان في حركته و تحركه، و الجميل في أمر النوايا أنها محط نظر الخالق عز وجل فلو أن الانسان ارتكب فعل خاطئ مع سلامة النية و المقصد فإن الله لا يؤاخذه على عكس الناس الذين يحكمون علينا من خلال اقوالنا و سلوكياتنا. و أول خطوة عليك فعلها لتحسين تعاملك مع رمضان هو أن تصلح نيتك التي هي محل نظر الخالق عز وجل فإن رأى الله من عبده حسن نية أعانه على تحقيقها. و مخيف ذلك الدعاء حينما نقول (الله يعطيك على قدر نيتك) فكثير من الأحيان تسوء نوايا البشر و عطاء الله وفقاً لهذه النوايا قد تكون كارثة، فأحسنوا في الدعاء. و من عدل الله أنه يجازي على الخواطر الخيرة و النوايا الطيبة و لا يحاسب الإنسان على نواياه السيئة إذا لم تتحول إلى فعل أو قول. و عبادات الإنسان أجرها يأتي بمقدار حضور الإخلاص فيها و الإخلاص محركه النية و لذلك كانت صحة النية شرط أساسي من شروط قبول الأعمال عند الله عز وجل.

يارب أصلح نوايانا و ارزقنا خالص الإخلاص.

سابع يوم سعادة (تفنن بالدعاء)

فإني قريب هكذا وصف الله عز وجل حاله مع من يسأله من عباده .. إني قريب و لم يكتفي و أضاف: أجيب دعوة الداعي إذا دعان .. و مع القرب الإجابة ... فإذا دعوت الله و طرحت له سؤلك فمع قربه منك و استماعه لدعائك هو سيجيبك.

و الدعاء بالنسبة للإنسان رغبة في أن يتم شيء بينما هو عند الله وسيلة قرب و خضوع و اتصال، لا تجعل الدعاء وسيلة للنوال و الظفر و لكن استشعر به لذة القرب و أجمل لحظات العمر هي في استشعار لذة القرب من رب الكون ... و أقرب ما يكون العبد من ربه و هو ساجد. فأكثروا الدعاء في السجود.

و يكون الدعاء مذموماً حينما تدعو الله على وجه الاختبار أي أن تختار دعوة تدعو الله بها... و أنت تقول في نفسك سأدعو الله بهذه الدعوة و انظر أيستجيب أم لا.

تنشأ مأساة الإنسان من خلال التقاء نقاط الضعف الداخلية مع الظروف الخارجية الصعبة فيحدث فشل شديد أسبابه داخلية و خارجية، عندها يشعر الإنسان بعجز و هوان و لا يملك بيديه شيء لمقاومة أثار هذا الفشل، مثلاً فقير يعاني ويلات مرض السرطان يعيش في بلد فقير و الادوية غير متوفرة و العلاج غير ممكن في بلده... ماذا عساه أني يفعل ... أليس الدعاء هنا هو سبيل النجاة الوحيد فيدعو خالقه دعوة المضطر. و مسكين من لا يؤمن بوجود إله قريب مجيب... يعيش كشجرة عطشى في الصحراء!

و قد ذكر الله آية (فإني قريب) بعد ذكره آية الصيام (كتب عليكم الصيام) فللصائم دعوة لا ترد و كان السلف الصالح يستعدون لرمضان بوضع قائمة من الأدعية التي سوف يتوسلون الله بها في رمضان.

الاستمرار في الدعاء مع عدم رؤية بوادر الاستجابة من حسن الظن بالله تعالى وكأن الداعي يقول : سأديم طرق بابك لأني على يقين بأنك ستفتح. (د. عبدالكريم بكار)

و لا أنسى تلك الدعوات الجميلة و الأماني التي وضعتها في سجدة و استجابها الله... إني لأراها من أهم نقاط التحول في حياتي.

ثامن يوم سعادة (دعاء السعادة)

دعونا نتأمل في دعاء الرسول صلى الله عليه و سلم و الذي يسرد فيه أسباب تعاسة الإنسان و لنستخلص منه موانع سعادتنا على وجه الأرض:
(اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ).

هنا الاستعاذة بالله من الحزن (الماضي) الهم (المستقبل) و العجز و الكسل (الحاضر و العجز فشل بغير ارادة من الانسان و الكسل فشل بإرادته) و الجبن (عدم الاقدام) و البخل (عدم الاستمتاع و حرص على الحياة) و غلبة الدين (مذلة) و قهر الرجال (ظلم).
و الرسول صلى الله عليه و سلم لخص لنا في هذا الدعاء أسباب التعاسة و استعاذ الله منها لتتحقق السعادة.

و إذا خلت حياة الانسان من هذه المدلهمات وجبت له السعادة و الهناء.
و متى ما سلم الإنسان أمره لربه و توكل عليه بعد أن بذل الأسباب و حرص على آخرته و تعلم من دروس ماضيه و ترك الكسل و الخوف و تعلم الإقدام و تعامل مع المال باتزان لا مفرط و لا مبالغ و استعان بالله على كل أمره ... كتب له السعادة.

أكثروا من هذا الدعاء في رمضان.

تاسع يوم سعادة (حسن التعامل مع الغرائز)

لكل انسان أي إنسان غريزتان رئيسيتان الأولى للبقاء و الثانية للتكاثر، و تنبثق من هذه الغرائز العديد من الشهوات، من غريزة البقاء شهوة الطعام و الشراب و حب كل ما يحفظ وجودنا على هذه الحياة، الغريزة الثانية التكاثر و يندرج تحتها شهوات المال و القوة و النفوذ و الجنس و التكاثر بالأبناء، و الإنسان يرتقي بإنسانيته طالما أحسن تعامله مع هذه الغرائز و يسقط للبهيمية إذا تركها بلا ضابط أو حاول اشباعها من غير قنواتها النظيفة.

يقول الرسول الكريم صلى الله عليه و سلم: « يَكْبَرُ ابْنُ آدَمَ وَيَكْبَرُ مَعَهُ اثْنَانِ: حُبُّ المَالِ، و حب البقاء» .

و هذا يؤكد على كلامنا أن الإنسان مجبول بفطرته و خلقته على حب هذه الأشياء بل أنه يُساق إليها سوقاً، و لله في ذلك حكمة، فلو لم يربط اشباع تلك الغرائز باللذة لعزف الناس عن إشباعها و توقف النسل و ترك الناس مكابدة الحياة و انطفأت الرغبة في العيش و انتهت حياة الانسان. و الله جعل لكل غريزة قناة نظيفة لإشباعها و لكن للأسف الانسان أساء تعامله مع اشباع هذه الغرائز و انشغل بإروائها عن مهامه الحقيقية في الوجود, و العجيب مع هذه الغرائز أن الإنسان إذا انشغل بها لا يجد لها حد ارتواء خاصةً إذا سلك فيها غير مسالكها النظيفة.

و باعتقادي أن مأساة الانسان على هذه الأرض تنبع من حرصة و نهمه و تركيزه على غرائزه و صرف وقته في جرف اللذائذ و تحصيل المتع الحسية الرخيصة، وأن الإنسان وجه تركيزه على مسرات الروح لوجد أن السعادة ليست في اللذة. و رمضان يأتي ليؤكد حقيقة انسانيتنا و يلزمنا للتوقف عن اشباع هذه الغرائز و لو بشكل مؤقت كنوع من التدريب على تناسي رغبات الغرائز الملحة و لكي نتعامل معها بما تستحقه من اهتمام و إرواء.

إن السعادة ليست اللذة و لكن في ضبط لذائذ الجسد و الحرص على ما يبهج الروح و التعاسة هي في صخب شهوات الجسد و خفوت صوت الروح.

عاشر يوم سعادة : سُنّة اليقظة (تنام عيني و لا ينام قلبي)

المهم جداً أن تكون حاضراً في اللحظة التي تباشر بها العبادات، و أن تكن يقظاً صاحي القلب و مفتوح الذهن عند ذكرك للمولى عز و جل، و أن لا تردد كلاماً مفرغاً من المعنى و الشعور. و ترتل آيات لا تعيها.

كان النبي صلى الله عليه وسلم حاضراً بروحه في كل ما يفعله، يمنح اهتمامه كاملاً و يعيش بجميع حواسه اللحظة التي وهبها وقته، أرحنا بها يا بلال دليل حي على حضور النبي القلبي و الروحي و العقلي في الصلاة. إن أهم ما في حياة الإنسان هي اللحظة التي يعيشها فكيف لو كان الإنسان مغيباً عنها مشتتاً غير حاضر!

و من القصص الطريفة أن سيدنا عمر ابن الخطان طلب من غلامه أن يحضر له لبن من ماعزه, فحمل له الغلام لبن و عندما تذوقه عمر أخرجه من فمه و سأل: من أين جلبت الحليب؟

قال الغلام ذهبت و لم أجد لبناً في ماعزنا فحلبت من التي بجانبها!

السؤال كيف فرق عمر بين لبن الماعز؟

إن الإنسان الذي يعيش وجوده بيقظة روح و اتقاد ذهن و يستحضر كل حواسه عند مباشرته للحياة هو في الحقيقة يعيش الحياة بطولها و عرضها مستغلاً نعمة وجوده على أكمل وجه. على عكس الإنسان المغيب بكيف أو لهو أو شهوة و لذلك لا يجتمع في قلب انسان واحد إيمان مع غفلة، فالغافل لا يعي شيء و مشغول بشهواته و كيفه حتى عن نفسه(نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُوْلَئِكَ هُمُ الفَاسِقُونَ). و الفسق انغماس في الملذات الملهية. لذا الغافل يغفل عن كل شيء حتى مصالحه و يفوتها لصالح ملذاته الرخيصة.

و أفضل الذكر ما كان صادراً من القلب فيقول الإنسان استغفر الله و هو يستذكر ذنوبه مستشعراً حياؤه و وجله من الله.

و الصيام الذي ينقضي بغفله لا أجر فيه. .

عيشوا رمضان بكامل قواكم العقلية و الروحية..وتهيأوا لهبات نسائمه و عيشوا بيقظة

حادي عشر يوم سعادة (حسن استثمار الوقت)

من الحقائق التي يتوجب علينا أن نعيها جيداً هي أنه لا يمكن لنا أن نسيطر على الوقت مهما عملنا و المتاح أمامنا هو السيطرة على الممارسات و النشاطات التي نوهبها زمن من أعمارنا.

و العالم اليوم يتحرك بشكل مثير و مخيف و الوقت لم يعد كما كان ،كثرت الملهيات و المشاغل و لم يعد يكفي الوقت لنؤدي واجباتنا عوضاً على أن نستهلكه في المرفهات التي تستنزف حياتنا دون رحمة، و الجميع يتساءل لماذا الوقت يمضي سريعاً و الحقيقة أن الوقت يمضي الآن كما كان يمضي في الأمس و الذي تغير هو النشاطات التي نستهلك بها الوقت.

كثرت علينا الملهيات فما عدنا نشعر بمرور الوقت.

و لذلك إذا أردت أن تُدير الوقت (مع تأكيدنا على عدم امكانية ذلك) فعليك أن تسيطر على انشطتك و تدير ذاتك و تضغط عليه بأهداف تسعى في تحقيقها.

يتسم هذا الزمن بالتعقيد و التطور المجنون و الفشل اليوم ليس بسبب قلة الامكانات و لكن بسبب خور الإرادة و تفضيل الدعة و الراحة على المثابرة و الاجتهاد, و مع هذا التعقيد و التطور تأتي العديد من الفرص و التي تفوت على المتقاعسين الغير مستعدين. و الناس في التعامل مع الفرص ثلاثة أنواع : اولئك الذين يصنعون الفرص , و أولئك الذي ينتظرون الفرص تأتي و الصنف الأخير هو الذي ينظر للفرص و هي تضيع فيقعد متحسراً نادماً.

و الوقت يمر يمر شئت أم أبيت وعيت أم جهلت، والحسرة الكبرى هي في فواته دون أن يكون قد حققت فيه شيء جيد ينفعك ديناً و دنيا.

اننا في هذا الحياة في سباق مع الزمن و إن أعظم فرصة متاحة لجميع البشر هي فرصة الحياة المتمثلة في نعمة الإيجاد و ما دام الإنسان يتنفس فهذه هي أعظم فرصة أمامه لو اغتنمها بالشكل الصحيح.

و كـما نـرى كيـف تنقـضي أيـام رمضـان الجميلـة سريعـاً، و نحـن إذا لم نسـتغل فرصـة رمضـان عـلى الوجـه الصحيـح بالعبـادة و الذكـر و تقديـم الأعـمال الخـيرة و الفـوز بسـكينة الـروح و التـي أراهـا مـن أهـم ثمـار رمضـان ... سـيضيع رمضـان و تضيـع أعمارنـا في لا شيء و لا يـدري أحـد هـل سـنكون أحيـاء عـلى هـذه الحيـاة في رمضـان القـادم.

أحسنوا استثمار الوقت في الخير.

ثاني عشر يوم سعادة (الفراغ الروحي)

تجتاح بعض الناس حالة من الشعور بالنقص - أو ما نسميه الشعور بالفراغ الروحي - فيظل يستجدي الحياة و الأحياء و كل ما هو موجود ليسد هذا النقص و يملئ الفراغ الذي يأكل في كل لحظة شيء من ذاته، و كلما اتسعت هذه الهوة زادت تعاسة الإنسان و زاد لهثه خلف أمور دنيوية ليشبع نهم روحه العطشى، و هو بهذه المحاولات مثل الذي يحاول حل مشكلات غير مرئية و لا ملموسة بحلول ملموسة و مرئية.

صاحبنا هذا يشعر بالتفاهة و عدم القيمة فيلجأ لوسائل رخيصة ليحارب هذا الشعور و يصنع من الأشياء المادية قيمة معنوية لوجوده ... فيظل يستهلك و يقتني ليقول للناس انظروا لي أنا هنا ... و دوماً يفشل لأنه لم يحاول أن يلمس جوهر المشكلة.

و تتبع الموضة و هوس الاستهلاك و حب الظهور و الشهرة و الحرص على حب و قبول الناس و الإدمان بكل أنواعه كل ذلك يعتبر من المحاولات الحثيثة لسد النقص و ردم الهوة التي تقبع في عمق الروح.

و للأسف يلجأ معظم الناس لمعالجة المشكلة الروحية من خلال الانغماس في الملهيات و الغرق في المتع الحسية و ترفيه الجسد و اشباع نهمه .. و هنا تتفاقم المشكلة و لا تحل .. و الانقباض و ضيق الصدر و حشرجة الروح التي يكابدها أناس هذا العصر في معظم الأوقات يؤكد لنا أن المشكلة في المقام الأول هي روحية ... و أن الروح هي مستودع السعادة. و إن الفقر الحقيقي هو فقر الروح،

إن الملل هو سأم يصيب الروح حيث يشعر الإنسان أنه يفتقد للمعنى الجميل في كل شيء حوله ،و هذا الفقدان يثقل كاهل الروح حيث يشعر الإنسان أنه ينشغل في غير مشغلة و محاصر بمتاعب و هموم غير مهمة و غير مجدية و بلا قيمة.

يقول د. عبدالكريم بكار :

(إن أرواحنا تواقة إلى التواصل مع العالم الأسمى، وحرمانها من ذلك يعني حرمانها من مصدر مهم من مصادر رفاهيتها).

الصحة الروحية أو إمتاع الروح يحتاج إلى تلبية حاجاتها من خلال ذكر الله تعالى والتعلق به سبحانه و من خلال الإبداع والانشغال بالأشياء النافعة بالإضافة إلى التفاؤل ومواجهة الصعاب بروح شجاعة.
إن خواء الروح كثيرًا ما يتمثل في ذلك الشعور العميق في الاحتياج الشديد إلى المال والشهرة والنفوذ وتقدير الآخرين والأنس بهم، ومن الطبيعي أن يكون الامتلاء الروحي عبارة عن شعور قوي بالاستغناء الداخلي عن الكثير من هذه الأمور).

و رمضان غذاء للروح و فيه من المعاني و العبادات التي يمكن لها أن تردم هذه الهوة ،و شعائر العبادات تلامس شغف الروح و تروي الجفاف الذي يزيد كلما ابتعد الانسان عن صلته بخالق هذه الروح.

رمضان شهر الروح و السكينة أجمل ما قد يجنيه الانسان فيه.

ثالث عشر يوم سعادة (فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ)

الاستقامة : لها ثلاثة مستويات

أن تعرف معايير الأخلاق ما يصح منها و ما لا يصح

أن تنوي فعل الأشياء الحسنة

أن تمارس السلوكيات الحسنة

و يرافق كل ذلك شعور بالسعادة عند التوافق مع هذه المعايير و شعور بالأسى في حالة الاخفاق عن الالتزام بها.

و إذا صحت نية الإنسان في الاستقامة على المعايير الربانية بزغت فيه الإرادة لعمل الخير و مفارقة المساوئ فيفرح إذا أصاب و يحزن إذا أخفق و له في كل الأحوال أجر.

و لم أرى عجز في الناس كالعجز في النية. د. طارق السويدان

إن الاستقامة في التحليل النهائي ليست سوى تمحور المسلم حول مبادئه ومعتقداته، مهما كلف ذلك من عنت ومشقة، ومهما فوت من فرص ومكاسب. و الإنسان المستقيم خير يفيض على من حوله، فهو أولاً كافي شره و ثانياً خير فياض على المجتمع الذي يعيش و دائماً نجد له لمسات شخصية جميلة و مساهمات يغدق بها على الحياة.

و هو كذلك لأنه لا يخدع و لا يخون ، لا يكذب و لا يغش، يعامل الناس بالعدل و الرحمة، يفي بعهوده و وعوده، ديدنه العطاء و مرتهن للتطوع و الخدمة.

و أكثر ما يعتري الإنسان المستقيم هو التقزز!

نعم التقزز.

فهو إذا وجد الناس يتصارعون على مصالح فانية يتقزز.

و إذا رأى الناس تلهث خلف المال و تطلبه بجشع و تخسر مبادئها من أجل تحصيله يتقزز.

و يتقزز إذا وجد من يهين نفسه و يخسف بكرامته من أجل الحصول على وجاهة أو منصب.

يتقـزز إذا وجـد الأخ يحسـد أخيـه و الأخـت تفجـر بخصامهـا مـع أختهـا مـن أجـل ماديـات رخيصة.
يتقـزز إذا وجـد النـاس تخـسر دينهـا مـن أجـل دنياهـا ... فهـو يسـتمع لنـداءات غـير نـداءات الغرائـز.
يتقزز إذا رأى الناس تهيم بالكيف و الملهيات و تنغمس بإدمان أمور تسرق وعيهم.
يتقزز لأنه يمتلك روح حيّة و ضمير يقظ.
أجمـل مـا وصـف اللـه بـه عبـاده اصحـاب الاسـتقامة أنـه لا خـوف يصيبهـم و لا يمسـهم حـزن لأنهـم لا يرتكبـون مخالفـات تجلـب عليهـم تلـك الويـلات.
إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ .
و مـن خـلال النظـر لاهتمامـات النـاس و تلخيـص مناشـطهم اليوميـة سـوف نتمكـن مـن ادراك محـور حياتهـم، فهنـاك مـن يقـدس عملـه و يعلـق همـه الأكـبر للنجـاح فيـه ، و هنـاك مـن يعطـي العلاقـات جـل تركيـزه و اهتمامـه ،و هنـاك مـن يلهـث خلـف المتعـة و يـدور في فلكهـا ، و الانسـان المسـتقيم هـو الـذي يحيّـا للـه و يبحـث عـن رضوانـه في كل حركاتـه و سـكناته.
و الاسـتقامة لهـا مكونـات : التمحـور حـول المبـادئ، التحـلي بصفـات الصـدق و النزاهـة و الأمانـة، الترفـع عـن مشـارب المتعـة الدنيويـة الرخيصـة و الحـرص عـلى المنافـع الدينيـة الكـبرى و الأخـرى، التمسـك بقيـم الخـير و الجـمال و الحـق، التجـرد مـن الأنانيـة و الحـرص عـلى المصالـح، حـب الخـير للغـير.. و مزايـا أخـرى قـد نراهـا واقعـاً في حيـاة التقـاة الحقيقيـون ... تقـاة القلـوب.
و رمضان فرصة طيعة لتعزيز مبدأ الاستقامة في الحياة.
و أختم بمقولة رائعة للدكتور عبدالكريم بكار بهذا الشأن:
إن لأكـثر النـاس دينـين: دينـاً معلنـاً و دينـاً حقيقيـاً، و ديـن المـرء الحقيقـي هـو الـذي يكـرس حياتـه مـن أجلـه.

رابع عشر يوم سعادة (فن الصفاء)

تحدي كبير أن تعيش في ظل هذه الفوضى و الاضطرابات بصفاء و هدوء و سكينة, زماننا يعج بالصخب و الازعاج و أن تسترق لحظات قليلة لتعيش السكون يعني أن تمشي عكس التيار.

فالعالم اليوم في دوشة غير منقطعة و عجلة الحركة تمضي مسرعة و ايقاع الزمن سريع.

و لحظات الصفاء هي لحظات من العمر تستخلصها لنفسك لغور أسبار الذات و اكتشاف جمالها و تخلصها من كدر الوقت و منغصات الحياة.

إن تستلقي بمكان هادئ مسبحاً حامداً مهللاً مكبراً

مردداً آيات الكتاب الحكيم

تدعو الله خفية تناجيه تتوسله تطرح له عز وجل همومك و غمومك و شقاء سعيك

تتأمل في حياتك و مسارها و تراجع طريقة عيشك فتصحح و تسدد.

الصفاء نقاوة مما يشوب.. نقاوة من الكدر.

الصفاء حالة ذهنية تتسم بالحكمة، و حالة روحية تتسم بالسكينة، و حالة قلبية تتسم بالحب.

عكس الصفاء الكدر القلق التوتر الاضطراب الهم التشتت

الصفاء عافية، وقاية تامة من اسقام الروح التي تربك الجسد.

الصفاء حسن الانصات لصوت السعادة في الكون

الصفاء تهيء العقل لتلقي الحكمة المفروشة في ساحة الأحداث و الظروف

الصفاء تزين الروح لتستقبل الهناء القادم بأبهى حلة و أجمل هيئة

الصفاء هو أن يكون جسدك مطروحاً على الأرض و روحك محلقة بالسماء تسمو مع كل آية و ذكر خفي بالقلب.

الصفاء أن تهجم عليك العواصف و انت ساكن واثق ثابت، لا تهزك و لا تهز قيمك و مبادئك.

الصفـاء أن تهجـم عليـك العواصـف و انـت سـاكن واثـق ثابـت، لا تهـزك و لا تهـز قيمـك و مبادئـك.
الصفـاء الترنـم الانسـيابي مـع حركـة الموجـودات فتهيـم بالوجـود عـلى بسـاطته، يبهـرك بـزوغ الشـمس، يدهشـك تباهـي القمـر، يطربـك صـوت الماء،ينعشـك تسـاقط المطـر لأن الصفـاء يجعلـك واعـي بقلبـك و عاطفتـك للأحـداث الاعتياديـة في الكـون.
الصفاء يحسن التفكير و يطلق فصاحة الفكر.
الصفاء يطبب القلب و يدواي اسقامه و علله.
الصفاء ينعش الجسد و يجعله في احسن حالاته.
الصفاء يُجلّي الروح و يسمو بها في معارج النور.
الصفاء حالة من الهدوء تساعدك على العيش بكل ما اوتيت من حسن.
و رمضان فرصةمتهيئة لتعيش الصفاء بحذافيره.
اخلوا بنفسك و عش مع الله خلواتك و ناجيه لترتشف الصفاء من ينابيعه الزكية.

خامس عشر يوم سعادة (الكراهية الجميلة)

هل الكراهية مذمومة في كل صورها ؟

في اوقات كثيرة تغتص قلوبنا بكراهية اشياء و مواقف و اشخاص و لأسباب عديدة و قد تكون وجيهة و صحيحة, و الكراهية شعور ناتج عن الغضب مع وجود عجز عن تغيير ما وقع لنا من مكاره و نريد ازالته و يسبب لنا وضع مزري و شعور بالأسى و القهر.

و جميعنا يعلم الصورة القبيحة للكره و التي تؤدي دوماً للكثير من المشاكل و المشاحنات و المآسي التي تحدث للناس في كثير من الأزمان .. و هل يقتل الإنسان أخيه الإنسان إلا بدافع البغض و الكره.

و الكراهية : الحقد و الغضب و المقت و هو مدعاة للنفور و الاشمئزاز.

و ذكر الله عز وجل الكراهية في واحد و أربعين موضع و لو تتبع القارئ ورود الكلمة لوجدها تدور في معنى ما يفعل دون موافقة القلب و استحباب النفس.

و بكل تأكيد أن ليس كل مكروه للنفس فيه الشر لها و ليس كل محبوب للنفس فيه الخير لها.

و لكن هنا اريد ان اتحدث عن معنى جميل من معاني الكراهية و المتمثل بوضوح في هذه الآية:

(كَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ)

و هذا لا يكون الا لمؤمن نقي قلبه بلا ران صحيح البصيرة لم يعمهِ الهوى.

و الكثير من الفضائل الجليلة تتحقق من خلال كراهية الباطل و الظلم و البغي و الكثير من المساوئ التي تدمر حياة الانسان على وجه الأرض.

كراهية الظلم و الغضب منه أمر جيد فنحن عندما نكره شيء نفر منه و نُجبر على التصرف مستجيبين لهذا الشعور، و انظر لحركة النضال من أجل الحقوق و الحرية و تحقيق المساواة في تاريخ البشر، ستجد أن الغضب للحق و كراهية الظلم كان هو الدافع الأول للتحرك السلمي، فبدون الكراهية و مقت الظلم لا يتم تصحيح الأخطاء.

و حتى تكون الكراهية جميلة علينا أن نعي المعاني التالية:

١. يجب أن تظل الكراهية مجرد شعور متفاوت و لا تتحول لسلوك ثابت نمارسه مع الناس فيؤدي للعنف و البطش و القوة المفرطة.

٢. يجب أن تكون الكراهية مسلطة على السلوك الخاطئ الذي يمارسه البشر و ليس على البشر فنحن نكره سلوكهم الخاطئ و لا نكرههم.

٣.لا يجب أن نفرط في أي حالة شعورية كانت حب أو كراهية فقد ينقلب الحال و يصبح المحبوب مبغوض و المبغوض محبوب

٤. يجب أن نكره السلوك السيء و لو صدر من محب و أن نحب السلوك الحسن و لو صدر من عدو.

٥.يجب أن لا نكره من حارب مصالحنا الغير سوية فبذلك احقاق للحق و رعاية لمصالح الجميع.

إن غياب الكراهية تماماً من حياتنا يجعل للكثير من المساوئ في مجتمعاتنا مكانة و وجاهة في قلوب الناس و هذا ما لا يصح في البيئات السوية.

سادس عشر يوم سعادة (أمانيك الجميلة)

لو عاش الانسان كما يتمنى سوف يهلك، سيحل هلاكه و دماره!
فالإنسان على غالب الأحول كائن معجون بالعديد من الجواذب التي تربكه، مركب من عقل و عاطفة و غريزة و شهوات، و له في حياته احتياجات و رغبات.. و لا حد لنهمه و شراهته.
و لا يكتفي الانسان من إرواء غرائزه و إن ما في الدنيا كلها كافي لإشباع حاجات جميع البشر و لا يكفي لإشباع جشع انسان واحد .. و لو وهب للإنسان وادي من ذهب لتمنى أن يكون له واديان.
خلق الله الحياة الدنيا بتوازنات عظيمة تضبط حركة الكون و الموجودات، و قدّر العطاء بحكمة بديعة لا يعلمها إلا هو، و لو أتيحت للإنسان كل مسالك القوة و الاستحواذ لطغي و بغى و لكم رأينا صور من الطغيان الفاحش نتجت عن أناس امتلكوا القوة و النفوذ و سرعان ما انقلبت هذه القوة نكالاً عليهم.
(وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَفَسَدَتِ الْأَرْضُ)
و رأينا كثيراً العديد من الناس تمنوا أشياء بكل ما امتلكوا من طموح و همة و عند نوالهم لواقع هذه الأماني اكتشفوا أن فيها الكثير من المضار التي أفسدت عليهم حياتهم و زادت من موارد تعاستهم.
و هذا ما ادركه الناس بعد هلاك قارون الثري (وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيْكَأَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ)
وصار الذين تمنوا حاله بالأمس يقولون متوجعين ومعتبرين وخائفين من وقوع العذاب بهم: إن الله يقدر الرزق على ما يشاء لعباده، و لولا أن الله منَّ علينا فلم يحقق لنا ما تمنينا لَخسف بنا كما فعل بقارون.
لذلك فليس تحقيق الأماني دوماً في صالحك.

خلق الله الحياة الدنيا دار للابتلاء و وفر فيها كل شروط ابتلاء الإنسان و اختباره، فهي ليست طيعة في يد الانسان و ليس للإنسان فيها صلاحيات مفتوحة للتحكم فيها و السيطرة عليها، و أحداث كثيرة تحدث من وقت لآخر لتثبت للإنسان حقيقة ضعفه فيعاود بعدها لضبط نفسها و عدم الاسترسال مع رغبات النفس.

و الحرمان و الفقد و العوز و العجز و قلة الحيلة كل هذه النوائب لها دور في تحقيق سنة التدافع و احداث التوازن المنشود لتستقيم الحياة.

و علينا أن نعلم أن كثير من الحرمان و الفقد و المصائب سببها سوء في النفس و ارتكاب مخالفات تتعارض مع سنن الكون و أن الانسان مهما تمنى فلن يتحقق له ما تمنى إلا إذا بذل ثمن هذا التمني و ليس دائماً ، و غالباً التمني يكون له ثمن مرتفع و يتطلب دفع هذا الثمن التضحية بالكثير من محبوبات النفس.

(لَيْسَ بِأَمَانِيِّكُمْ .....مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ به)

يعيش الانسان في أيامه العادية يأكل وقت ما يجوع و يشرب و قت ما يعطش و يأتي رمضان في وجهه و يطلب منه أن يتوقف عن تلبية كل ما تحتاجه النفس .. ليس لإهانتها و لكن لإكرامها فالإنسان الحصيف يعرف أن للنفس رغبات دافعها افات الهوا و الشهوة فلو استرسل الانسان مع دوافعها لهلك.

و رمضان يؤكد على حقيقة أن رغبات و أماني النفس ليس فيها دوماً النفع الكبير بل أنها أحياناً تقوده للمهالك، و للمنع فلسفة أحياناً لا يطيقها عقل البشر.

فلنرضى و نؤدب نفوسنا و نتمسك بالدعاء لتحقيق الاماني الخيرة بإلحاح لكن دون غصة لتأخرها أو عدم تحقيقها.

سابع عشر يوم سعادة (النعيم المنسي)

العافيـة مـن النعـم المنسـية و التـي لا نـدرك قيمتهـا إلا بعـد فقدانهـا و تعنـي الصحـة التامـة و عـدم وجـود خلـل في الوظائـف الطبيعيـة للجسـد. وتعنـي أيضاً البقـاء عـلى حـد الاعتـدال.

و لقد ورد عن الرسول صلى الله عليه و سلم في حديثه عن العافية:

(ما سُئِلَ الله شيئًا أحب إليه من أن يُسأل العافية)

و قال أيضاً:

(سلوا الله العفو والعافية؛ فإن أحدًا لم يعط بعد اليقين خيرًا من العافية.)

و العافيـة ليسـت مقتـصرة عـلى أسـقام البـدن فالـروح تمـرض و ان مرضـت و اشـتد مرضهـا أثـرت بذلـك عـلى الجسـد، و غالبـاً الجسـد يسـتجيب بطريقـة عجيبـة لألآم الـروح.

و يعـرف الدكتـور وليـد فتيحـي (فـك اللـه أسره) العافيـة بأنهـا لا تعنـي غيـاب الأمـراض والأعـراض، بـل هـي تحقيـق أعـلى حـالات المعافـاة الجسـدية والعقليـة والروحية والنفسـية التـي يمكـن الوصـول إليهـا.

و لعافيـة بدنـك أحسـن طعامـك و تـوازن بـه و خـير مـا قيـل في ذلـك ان تـأكل الأكل الحي(الطـازج) و أن تـترك الأكل الميـت (المـبرد و المعلـب و المصنـع).

و لعافيـة عقلـك حـارب جهلـك و هـواك و الخرافـات مـن خـلال التـزود بالعلـم الصحيـح و المعرفـة الجيـدة.

و لعافية قلبك لا تجعله عرضة للفتن و تحمله و تحمل نفسك ما لا تطيق.

و لعافية روحك لا تحرمها من نور الإيمان بالله الكريم عز وجل.

و العافية مسئوليتك أنت إلا إذا أصابك خلل لا سبب منك فيه.

إن أمانـة الأخـذ بأسـباب العافيـة هـي أعظـم أمانـة يحملهـا الإنسـان، فالجسـد هـو الوعـاء الـذي يحمـل الـروح التـي هـي نفخـة الرحمـن، وسيسـأل عنهـما الإنسـان يـوم القيامـة. د. وليـد فتيحـي.

اللهم إنا نسألك العفو و العافية و المعافاة الدائمة.

ثامن عشر يوم سعادة (رعاية المشاعر)

المشاعر تمثل الحالة النفسية التي تعتريك من سعادة و بؤس و فرح و حزن، و العجيب أن العلم يؤكد أن الظروف الخارجية و الأحداث لا تشكل لنا مشاعرنا بقدر ما يؤثر فيها وجداننا، و هذا يؤكد على حقيقة أنك أنت المسئول الأول و الأخير عن سعادتك و تعاستك.

وجرب أن ترتهن مشاعرك لأحداث خارجية مثلاً تحدث نفسك سوف أكون سعيد في حال حصلت على الشيء الفلاني و قد تحصل أنت على هذا الشيء و لا يعتريك أي شعور سعادة. لهذا نقول أن المشاعر لا تكون أبداً نتيجة لظروف خارجية و لكن لوجدان داخلي و نوازع الروح الخفية.

فلو أحاطت بك الكروب و المدلهمات و النكبات و الأزمات و المصائب و النوائب فإنه بإمكانك أن تشعر بالهناء ! نعم يمكنك ذلك.

المشاعر جزء من ذاتك بحلوها و مرها و لديك القدرة على السيطرة عليها في حالة واحدة فقط، إذا استعطت ان تسيطر على حالتك الذهنية و بمسمى آخر (المزاج).

المشاعر السلبية قد تجتاحك نتيجة لمرورك بتجربة ما و تتعلم منها لكن إن تحولت هذه المشاعر لتصنع حالتك الذهنية بشكل سلبي فأنت هنا في مشكلة.

مثلاً قد يجرحك موقف ما من زميلك و تغضب منه و هذا شيء طبيعي لكن أن يتحول هذا السلوك إلى حالة من العدائية و الكره ... فهنا تكمن المشكلة.

و قد تحدث لك مصيبة و يصيبك الحزن و لكن بيديك القرار بعدم الاسترسال مع هذا الحزن و تمكينه من السيطرة على مزاجك.

و للتفريق بين الشعور و المزاج كما يقول الدكتور طارق السويدان:

(الحزن شعور بينما الاكتئاب مزاج، الفرح شعور بينما الاطمئنان مزاج، الغضب شعور بينما الكراهية مزاج، أن تحسد شعور بينما أن تغبط مزاج، الخجل شعور بينما الحياء مزاج، الأمل شعور بينما التفاؤل حالة، الخوف شعور بينما اليأس مزاج، التسليم شعور بينما الإيمان مزاج.

هل عرفتم الفرق؟ المشاعر الجيدة والسيئة تحدث لنا شئنا أم أبينا، وسيطرتنا عليها موجودة لكنها محدودة جداً، وهي تُشكِّل نظراتنا الحسنة والسيئة للحياة إلا إذا كانت لنا حالة ذهنية أقوى من هذه المشاعر، بينما الحالات الذهنية نحن نختارها، ونستطيع السيطرة عليها وتنميتها وتغييرها، وفِي العادة تستمر بشكل دائم أو لفترات طويلة!)

يعني هذا قد تنتابك مشاعر حزن و مرارة و لكن بمقدورك من خلال التحكم بحالتك الذهنية (مزاجك) أن لا تحيل هذه المشاعر إلى سلوك بؤس و سخط.

و المؤمن قد يحزن على الحرمان من نعمة و هذا شيء طبيعي و الغير طبيعي أن يتحول هذا الشعور إلى حالة من السخط و الاعتراض على قدر الله و حكمته.

و السلوك تؤثر فيه المشاعر و الحالات الذهنية و ليس التفكير.

و الانسان إذا عرف نفسه أصبح أكثر لياقة في رعاية مشاعره و صناعة مزاج حسن يساعده على العيش في حالة من السلام الداخلي رغم اضطراب الظروف المعيشية الخارجية.

اللهم أنت السلام و منك السلام فارزقنا راحة القلب و سكينة الروح و صفاء الوجدان.

تاسع عشر يوم سعادة (تحسين جودة الحياة)

إن المتأمل في الحياة التي نعيشها يدرك أنها قائمة على خمسة أركان:

العافية و السلامة - المورد المالي - العلاقات مع البشر - توفر شروط الاستمرارية - النمو و الشعور بالوجود

و كل إنسان معرض للابتلاء مادام يحيا على وجه هذه الأرض (هو الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيّكم أحسن عملاً) فكل ما في الحياة من خير و شر و نعيم و بؤس ابتلاء (ليبلوكم بالخير والشرّ فتنة) .

و دعونا نركز قليلاً لدقة التفصيل هنا :

الله يمد الانسان بالإمكانات و القدرات التي تؤهله لتأدية دوره الوجودي و لن يحاسب الله الانسان الذي تعرض من البلاء ما لا يطيق، و هذا نادراً ما يحدث و هناك بحدود سبع آيات في القرآن تؤكد على أن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها.

فغالباً يمنح الله عباده كل الادوات التي تمكنهم من تجاوز هذا الابتلاء و بتفوق، فما الذي يحدث ؟

الذي يحدث أن سوء استخدام الموارد و القصور في بذل الوسع و الطاقة هو الذي يتسبب بحدوث الانتكاسات و الاخفاقات، و لو أن الإنسان بذل ما بوسعه فإنه قادر على النجاح في البلاء و بامتياز أيضاً .

و أعدى أعداء الانسان الهوى و الجهل، فلو أن الانسان وعى جيداً فكرة أن الحياة الدنيا فانية و ما هي إلا محل اختبار لما اتبع هواه و غوى في طلب الراحة و الانغماس في الملذات الملهية.

و تتحسن جودة حياة الانسان من خلال حسن ادارته للعناصر الخمسة القائمة عليها حياة الانسان.

فالعافية الجسدية و السلامة النفسية تحفظ للإنسان وجوده .

و المورد المالي الكافي يؤمن له حياة كريمة
و العلاقات الصحية من أهم أسباب الهناء المعيشي.
و توفر شروط الاستمرارية من زواج و انجاب و توفر مسكن و ملبس و طعام و شراب..
فلا أقسى من أن يفتقر الانسان لموارد استمراره.
و العنصر الخامس هو العنصر الذي يفرق بين العظماء و العاديين من البشر فجميع البشر تمتلك علاقات و مورد مالي و موارد الاستمرار و لكن العظماء وحدهم هم من يسعون للنمو و إثراء الوجود بإضافات نافعة تنفعهم و تنفع غيرهم.
إن الحياة الهانئة لها شروطها و إن أنت جودّت أدائك في سباق (أحسن عملا) تناهلها بشرف.
يا رب ارزقنا الحياة الهانئة

عشرين يوم سعادة (شاقني رمضان)

و بعد مرور عشرين يوم على رمضان أجدني أتلظى بنار الشوق لتلك الأيام السالفة التي قضيناها بروحانية و صفاء و سعادة.

شاقني أول يوم سحور حول والديّ يوم ما كنت اسألهم عن ماهية رمضان

هل هو إنسان يأتينا زائراً حاملاً هداياه أم ماذا

بُني إنه شهر .

شاقتني لهفة الناس من حولي لرؤية الهلال ... أبي ماذا يعني هلال رمضان !

انظر انه هناك في السماء

شاقتني تلك السعادة في أول ليلة سمح لنا أهلنا فيها للسهر نقاسمهم فرحة استقبال هذا القادم الذي لا نعرفه و تلك الوجبة التي أكلناها بميقات جديد

شاقني صوت ذلك الأذان الذي لم أعتاد على سماعه .. أذان الفجر الذي كان دوماً يصدح و أنا غارق في نومي

شاقتني أول تمرة أضعها بفمي عندما صدع صوت المدفع مرافقاً للأذان و تدافع من حولي على الطعام

شاقني ذلك الانقلاب العظيم في روتين الحياة، ذلك الانقلاب الوحيد الذي يجلب الحال الأفضل و يعدل السلوك للأجمل

شاقتني تلك الدوشة التي تستيقظ فجأة في ليل الناس الساكن

شاقني صوت أطفال حارتي و هم يلعبون مهللين بصوت سعيد

شاقتني تلك الصلاة ... أول صلاة تراويح يوم ما بكيت لا من خشوع و لكن من دهشة

شاقني ذلك السجود الطويل في التهجد خلف الإمام الذي أفتقده كثيراً و أفقد الاحساس ذاك

شاقني ذلك المصحف الذي مسكته أول مرة لأرتل بعد أمي آيات القرآن

شاقتني تلك الأصوات التي كانت تصدح بالآيات اثناء التراويح
شـاقتني تلـك الملابـس التـي اشـتريناها اسـتعداداً لضيـف غريـب يـأتي بعـد رمضـان و نسـتقبله بحـزن ممـزوج بنـوع مـن الفـرح الـكاذب
شاقني ذلك الاحساس الذي كل عام نفقد منه شيئاً فشيئاً
شاقتني تلك الروحانية ... روحانية رمضان
شاقني رمضان

واحد و عشرين يوم سعادة (عوامل التذبذب)

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا (١٤٢) مُّذَبْذَبِينَ بَيْنَ ذَٰلِكَ لَا إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ وَلَا إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ وَمَن يُضْلِلِ اللَّهُ فَلَن تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا.

أمس في صلاة التهجد شدّ انتباهي الآية التي تصف حال المنافقين، و اكثر ما استثار اهتمامي هو الوصف الدقيق لهم.

المنافقين أكثر الناس خداعاً لأنهم يظهرون اشياء على خلاف ما بدواخلهم بهدف التضليل و تحقيق بعض المصالح بهذا الخداع. و يظنون أنهم قادرين على خداع الله و هم في الحقيقة يخدعون أنفسهم. و الناس طال الوقت أو قصر فإنهم يكتشفون الحقيقة فالحقائق تظهر على صفحات الوجه و فلتات اللسان.

و المنافق لن يستطيع خداع كل الناس طول الوقت.

يزخرفون قولهم ليعموا الناس عن سوء افعالهم.

يعملون العمل رياءً فيذهب جهدهم هباء فعملهم بلا اخلاص، يتعبون على الفاضي.

يقومون للصلاة متثاقلين فلا يرتجون منها سوى مشاهدة الناس لهم.

و هم في الحقيقة لا هم مؤمنين كمل و لا مشركين صُرح بين ذلك و بين، و هل هناك عذاب أشد على الانسان انه يعيش مذبذب مرتبك لا يرسو و لا ينتمي.

لا يريدون ترك التظاهر بالإيمان لمنافع تخصهم و لا قادرين على اشهار شركهم لمنافع أيضاً. و مصالحهم هذه ضائعة و حالهم في تفريط.

و أصعب شيء وجدته في حياتهم أنهم بلا راحة كونهم بلا مرسى و بلا سبيل.

إن حياة التذبذب هي حياة مرتبكة لا يهدأ فيها الانسان و لا يعيش.

اللهم إنا نعوذ بك من أن نكون من المنافقين.

اثنين و عشرين يوم سعادة (الحركة بركة)

لا ينبغي أن نجعل من شهر العبادة ذريعة للقصور المهني و الإنتاجي و تدمير العلاقات المهنية , شرّع الله تعالى الصيام لتنقية الروح و تصفية الإنسان من وطأة الطعام المباح فيغدو خفيفاً ليزيد نشاطه و يتصفى جسده من الدهون و قلبه من الذنوب و الضغائن

المشكلة ليست في الصيام نفسه كما هي في إدراك الصائم و فهمه للصيام , اثبتت الدراسات الطبية ان حركة الصائم و نشاطه صباحاً تزيد من قدرة الجسم على حرق الدهون و تصفيته من السموم .

إن للحركة والعمل والنشاط أثناء الصيام في الأشخاص الأصحاء فوائد عظيمة.. جسدية (فسيولوجية) وعقلية وروحية، فمن الفوائد الجسدية أن الصيام الإسلامي يساعد على التخلص من سموم الجسم وتحريك و حرق المخزون الدهني، إضافة إلى تنشيط عمل بعض الوظائف التي قد تكون خاملة طوال العام، كما يحقق الراحة لبعض أعضاء الجسم التي تعمل طوال العام بدون راحة مثل الجهاز الهضمي المعدة والأمعاء.

والنوم والكسل والخمول أثناء النهار تعطل هذه الفوائد وتعطي الجسم إشارات خاطئة تؤدي إلى استهلاك الطاقات في صناعة البروتينات بدلا من إبقائها في صورة قابلة للاستعمال السريع ومتاحة للصائم للاستفادة بها أثناء صيامه، كما يبقى المخزون الدهني والسموم كما هما في الجسم. و من الحقائق المؤلمة أنه تنخفض انتاجية الصائم كما اشارت بعض الدراسات الى ٥٠ ٪ و ذلك بسبب تخفيض ساعات الدوام و ثانياً بسبب القناعة الخاطئة انه يجب على الصائم ان لا يُجهد نفسه بالتفكير و العمل الشاق و كما ذكرنا سابقاً ان الصيام يساعد على النشاط و خفة الحركة و قوة التركيز و ذلك بسبب تخفيف العبء على الجسد في عملية هضم الطعام , و كيف للصائم ان يحصل على اجر الصيام التام و هو لم يؤدي واجباته كما هي عليه و جعل من عبادته سبب للخمول و الكسل , إن الاجر الوافي التام لا يحصل عليه من

قضى نهاره مسترخياً تاركاً مسئولياته , ان الله يُحب العامل النشيط المجتهد و إن المسلم الذي يقضي يومه نائما غير عامل وغير ممارس لحياته اليومية بكل ما فيها من اختبارات وتحديات وعراقيل يفوته أحد أهم مقاصد الصيام وهو تحقيق التقوى وكسر الشهوات بكل صورها والتحكم في الجوارح.

يارب بارك لنا بخطواتنا و اجعل لنا في كل حركة بركة.

ثالث و عشرين يوم سعادة (وَذَكِّرْهُمْ بِأَيَّامِ اللَّهِ)

و ذكرني يا قلبي فإن الذكرى تنفع المؤمنين

ذكرني لعلي أخرج من ظلمات الذنب إلى أنوار الحب و الطاعة

ذكرني فإني ذو لبٍ و إن لي قلب يعي و ينبض بحب الدين و باعثه

ذكرني يا قلبي بأخرتي و مآلي و عاقبتي فإن العاقبة للتقوى

ذكرن بالموت لعلي أشكر و أذكر و استغفر فإني لم أكن شيئاً مذكورا

ذكرني بالبعث و يوم يحشر الناس ضحى و تراهم سكارى و ما هم بسكارى و لكن عذاب الله شديد

ذكرني بالحساب فإن الله على كل شيء حسيب و هو على كل عملي مطلع و رقيب

ذكرني فإني أحسبُ أني سأدخل الجنة دون افتتان يفرق بين المجاهدين و الخائرين

ذكرني بكتاب الله و آياته فإنه نور للمتقين لا ريب فيه

ذكرني لعلي أتقي ناراً وقودها الناس و الحجارة يخلد فيها الكافرون الظالمون

ذكرني بأيام الله فإني انسان ينسى و المؤمنين يذكرون خالقهم و قلوبهم وجلة مرتجفة تخشى و تحب.

ذكرني يا قلبي لعلي أقتبس من نور الرحمن و من لا يجعل الله له نور فماله من نور و هو نور على نور

ذكرني فلا يوجد من هو أظلم ممن ذكر بآيات ربه فأعرض عنها لأن على قلبه أكنة تربك فهمه و وعيه

ذكرني بأيام الله حتى لا يأتيني منادي الإيمان و أنا في غفلة معرض لاهي و اللعب.

ذكرني يا قلبي حتى لا يلهيني رزقي عن ذكر الله و اقامة الصلاة فأكون ممن أحب حب الخير عن ذكر ربه

ذكرني بذكر الرحمن فإن للمتقين عنده حسن مآب

ذكرني بأيام الله فويل ثم ويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله فإنهم في ضلال واضح

ذكرني يا قلبي حتى لا تلهيني أموالي و شهواتي عن ذكر الله و ما نزل من الحق
ذكرني لأذكر ربي فيذكرني و لأشكر نعمه التي أنعمها عليّ
ذكـرني لعـلي أوتى الحكمـة فمـن يـؤتى الحكمـة فقـد أوتي خـيراً كثـيراً و لا ينالهـا إلا أصحـاب العقـول و أهـل الاحسـان
ذكـرني بأيـام اللـه لأذكـر ربي كثـيراً و أنـا قاعـد و عـلى جنبـي و انـا أمـشي و أنـا مـضي و أنـا عائـد و لأسـبح بحمـده صبـح مسـاء و اثنـي عليـه بمـا يليـق بـه .
ذكرني يا قلبي فإن الذكرى تنفع المؤمنين.

رابع و عشرين يوم سعادة (فرحة روح)

هنيئاً لروح ونت فسجدت فذرفت دموعها في وجه الأرض شاكية لربها ما تعانيه فأتاها الفرج من الرحمن بلا منة أو حرمان , خيبات البشر و خيانتهم كفيلة لجعل الأرض قطعة جهنم صغرى الجميع فيها معذب و لكن اللطيف خلق برحمته بشر أطهار أنقياء أصفياء يجمِلُون الأرض بطيب أرواحهم و صدق قلوبهم و عطر وجودهم الأنيق و الخفيف و الشهي , و تفرح الروح البريئة المطيعة لبارئها المتقية لحدوده المقيمة لأوامره المتصالحة مع سنن الكون و مع ضمير الوجود لا تغش , لا تكذب , لا تخدع , لا تخون , لا تظلم , لا تتلاعب, تصدق فتجني الثقة , تفي فتجني الحب و تتعاطف فتجني الألفة .

و البسمة فنون (التي هي علامة للفرح) لها ثلاث مصادر , بسمة الروح تدل على الرضا , بسمة القلب تدل على الحب و القبول و بسمة العقل و تدل على المكر و الدهاء , و لكل نوع من تلك البسمات رسم محدد و يتم إدراك انواعها بحسب المصدر الذي تخرج منه .و الضحك هو فرح الروح و انبهار العقل و دهشة القلب و يتم التعبير عنه بموسيقى صوتيه تلامس الأعماق و تحث المحاطين برغبة مماثلة , و التفاهم بين المتأنسين و انسجامهم اكبر دافع للضحك , و لا أقبح من ذلك الصوت المزعج الذي يصدره متصنع الضحك للفت الانتباه .

وجب للروح المؤمنة أن تفرح و تمرح و تفيض بالسرور و الحبور كيف لا و هي بكنف الله , التقوى و مصالحة الضمير اهم مصادر للفرح الحقيقي , الفرح هدية الرحمن للعبد التقي و سبحانه ما عصاه عبد و خالف سننه في خلقه إلا عاقبه بالتعاسة و الضجر و النكد و الضيق و التقلب في نار الهموم و الكروب. افرح و انشر فرحك لغيرك تؤجر و تهنأ بحياتك .

اللهم أرزقنا الفرح في الدنيا و الفرح الأكبر في الآخرة.

خامس و عشرين يوم سعادة (تعاسة روح)

لحياة لها طرائق تقود إما للسعادة و إما للتعاسة و كل إنسان يسلك الطريق الذي يختار و يصل للمرسى الذي صوب خطواته نحوه , السعادة غاية البشر و التعاسة ما يخشاها الجميع و حركة البشر و افعالهم دائما تحدث بدافع الرغبة في السعادة و تجنب التعاسة و خالق السعادة و التعاسة قد رسم لكل منهما طريق ...

عشت و لم أجد أتعس من ذلك الذي يبحث عن السعادة بالحرث في أرض الشهوات و الأهواء والانقياد للرغبات الدنية و الاستسلام لدوافع النفس بالظفر و النوال من زينة الحياة دون النظر لصوابية الغرف الغير مشروع من نبع غير سليم و غير نظيف .

و من طبيعة الذنوب انها تجلب بعضها بعضاً و ان الذنب يقود لذنب آخر , الخائن دواعي استمراره في الخيانة تجبره على الكذب , و السارق حتى يسرق لابد عليه أن يخدع , و الفاسد حتى يُثمر فساده يجنح للظلم , حتى يجد الانسان نفسه و قد جره ذنبه لارتكاب ذنوب اخرى و الدوران في حلقة مفرغة من الذنوب لا نهاية لها .

و مأساة الإنسان مع الذنوب تأتي من الشعور بالعار حيث يجد نفسه منهار أمام مقاومة تيار الإغراءات و جواذب الشهوات فيسقط سقوطاً لا صوت له و لا يشعر بسقوطه إلا عند ارتطامه في القاع .

تظل تجاذبك نفسك لتكرار المآثم التي تظن بها سعادتك و تظل تستسلم لدواعيها حتى تفقد احترامك لنفسك و تشعر بالمهانة امام ذاتك فتفقد قيمة وجودك و تشعر و كأنك كائن بلا روح و تنسلخ ذاتك من معاني الإنسان المحترم ذو القيمة.

و ما اقسى ان يخسر الإنسان نفسه الجميلة التي كانها و لا يغنيه بعدها لو كسب ما كسب فلا شيء يعوضه عن خسارة أناه .

الروح هي موطن السعادة و التعاسة , والذنوب و اتباع الشهوات يُنهك الروح و يجعلها أرض بوار و مرتع خصب للكروب , و تظل جدباء مثل صحراء خاوية إذ ما رويتها من نبع حب الله و اتباع رضوانه .

الانسـان مخلـوق بعاطفـة جياشـة و العاطفـة مهمـة لتـوازن الوجـود و اضفـاء روح و نكهـة للحيـاة و للتجـاوب مـع مـا يجـري , و الانسـان الخـالي مـن العاطفـة ارض جدبـاء غـير صالحـة لـشيء , نفـرح للمـسرات و نُعجـب بالُحسـن و نمـتن للذوقيـات السـلوكية و ننجـذب لجماليـات التعامـل و نخـاف مـن الـشرور و نحـذر مـن المضرات , و هكـذا نحتـاج العاطفـة حتـى نتحـرك و نقـف و نندفـع نحـو الحيـاة بشـجاعة و خـوف و نتجـاوب مـع احـداث الحيـاة بفـرح و حـزن .. , و تكمـن خطـورة العاطفـة انهـا إذا تملكـت الإنسـان و سـيطرت عليـه افقدتـه التـوازن في التعامـل مـع مـا حولـه و المشـكلة الأكـبر التـي تُصيـب الإنسـان إذا الوهـم مسـك بزمـام عاطفتـه هنـا يجـد هلاكـه لا محالـة .

أهـم مكاسـب الاسـتجابة لأمـر اللـه و اتبـاع مراضيـه هـو التصالـح مـع النفـس و النـاس و الحيـاة , أن تعيـش حيـاة هانئـة بـلا ضنـك و كـروب , أن تشـعر بروحـك و كأنهـا جنـة تنهـل مـن نعيـم الفـرح أنـت و مـن يعرفـك .

ويـح مـن خالـف أمـر ربـه و مـضى بـدرب العصيـان و اللـه لتجدنـه أتعـس خلـق اللـه و لـو كان مسـلم , و مـن اطـاع درب الصـلاح و سـنن اللـه في الوجـود لتجدنـه اسـعد خلـق اللـه في الدنيـا و لـو كان كافـر.

سادس و عشرين يوم سعادة (مجاعة روحية)

يغضب بشدة لأتفه الأسباب .... يصرخ , يكسر , يرمي , يؤذي نفسه و الدمع جرار على خده ... تلقاه بابتسامة و يبتسم لك و تجده في حالة جيدة , و أثناء الحديث تتلفظ بكلمة تراها عادية و لكن تصيب قلبه كسهم فيثور و لا يهدأ ... بركان هائج يتلاطم في أعماقه ... الغضب داء خبيث يصيب الإنسان المضطرب , ضجيج بالقلب شديد و فوضى في الذات و اضطرابات في الأعماق تحتاج فقط لمؤثر خارجي بسيط حتى تتفجر براكين الغضب . كما قال الرافعي من الحماقة أن ترتب العالم من حولك و تترك الفوضى في قلبك ... الفوضى هي أحد أسباب الغضب ... الغضب الذي تخسر معه الكثير و تؤذي نفسك أيضاً قبل الآخرين .

عرفت بحياتي بشر جيدين يحققون نتائج متميزة , و بشر ممتازين عاجزون عن تحقيق نتائج جيدة , الذات المنكسرة الموجوعة التي تفتقر للشعور بأهمية كيانها و قيمة وجودها ... هذه الذات تظل على الهامش تخشى النور و الظهور لأنها تخشى على انكساراتها أن تظهر و تخشى على جروحها أن تبرز ... الجميع لديه إخفاقات و انتكاسات و لست وحدك في ذلك ... لكنك بالغت في ردة فعلك في التعامل مع هذه الإخفاقات الحتمية .. تنظر لها كواقع لا يزول ... جزء من الوجود الحتمي ... جزء من تركيبة النفس ... و هي ليست كذلك ... الذات المنكسرة المفتقرة للتقدير الذاتي سهلة الغضب سريعة الانكسار .

في الروح حاجة لا تملأها كنوز الدنيا و ما فيها من مال و ثروة , الروح سر قدسي لا يعلم خافيها إلا خالقها ... هي ذو خلجات غيبية تنمو بالسر و تبهت بالسر ... حياة الروح بالحب ... حب الخالق ... حب الكون ... حب الخلق ... و حب الذات ... حاجة الروح للحب و الإيمان دائمة و لا حد لها ... روح تخلو من الحب هي روح تعاني من مجاعة و فاقة و فقر ... تعيش مضطربة و منكسرة ... تعيش بلا حياة .

يا رب رمم ذواتنا بحبك .

سابع و عشرين يوم سعادة (حياة الروح)

تجد روحك عندما تفقد التعلق بماديات الحياة ,

حياة الروح في السمو و العلو و التألق و الحب ,شهوات النفس نار تحرق شجيرات السعادة الحقيقية النابعة من المعنى لا من المادة ,تعيس من يرى أن الأشياء هي مصدر الهناء , مسكين من يقتني الأشياء ليستشعر قيمة ذاته , أنت ذات بروح و عقل و عاطفة و قلب, مؤسف أن تمتلك ساعة ثمينة و أنيقة و وقتك لا قيمة له ,مؤسف أن تستمد جما لك من ملبس غالي و أخلاقك قبيحة ,مؤسف أن تطلب الرفاهية من الأخذ و الاقتناء و الامتلاك...

فالرفاهية هي استشعار الروح بمعنى ما تقوم به و إجلال ما تسعى له و جمال ما تضحي من أجله . عجيب أن تجد من يتباهى باقتناء أجمل و أغلى الأشياء و هو يفتقر لأجمل ما يزين الإنسان كالتواضع و البساطة . أنت إنسان فقط عندما تتشبع نفسك بمعاني الجمال و الخير و الحب ... فلا تسعى في التشبع من أشياء تجعلك إنسان بلا روح ... فقير جداً لا يمتلك إلا المال .

أناقة الروح تتمثل في مروءة الإنسان و حفاظه على كرم أخلاقه مع من يستحق و من لا يستحق.

إغراء الروح مع الروح ، ألذ من إغراء الجسد مع الجسد!

و الشوق هو فن الروح ....اللهم اجعل خير أيامنا يوم القدوم عليك.

ثامن و عشرين يوم سعادة (فصول القلب)

نتفاعل و تنشرح صدورنا حينما يبدأ احدنا بانتقاد الغير و ذكر نقائصه و نشتعل غضباً إذا قيل ذاك فينا ... نحن ظالمون في الهجاء نجحد حق غيرنا بذكر المحاسن و لا نتقن سوى كيل التهم على من لا يروق لنا .... نحب فنعدد محاسن الحبيب و فضائله و إذا بدر منه ما لا يوافق هوانا فيه انقلب مديحنا له إلى ذم قاسي يحيله إلى شيطان مارد بعد إن كان ملاك مقرب.... دائما الإنسان البعيد اقرب إلى ذكرنا الحسن من الشخص القريب الذي وقعت نظراتنا على أخطائه التي ولدها الاحتكاك المباشر و ذاك البعيد له أخطاء لكن لا نراها لبعده عن عيوننا... ذاتي مقدسة لا يقترب إليها إلا من كان مادحاً و الناقد سيجد سور يمنع وصوله إلى حديقة القلب... و قد يكون المادح كاره و الناقد محب...

المناصب قد تمنحك شعور بالتضخم الذاتي الذي يفسد فيك معاني التواضع فتصبح متكبر منبوذ... الخواء الروحي يدفعك لاستمداد قيمة نفسك من المنصب أو السيارة أو جهاز تلفون فتصبح شيء لا أكثر... نرتدي ساعات ثمينة و الوقت لا قيمة له عندنا ... نرتدي نظارات لنحسن صورة ما نراه بعيوننا و لا نفكر أن نضع نظارات للقلوب لتحسين صورة الآخرين...

نكافح جهلنا بالتفلسف و الثرثرة و ليس بالصمت و البحث و التعلم... نتحدث عن أنفسنا و انجازاتنا بافتخار و نتحدث عن غيرنا و انجازاتهم باحتقار لنداري سوءاتنا بالنقد المريح... هناك من يغلف حقده بثناء ساخر و هناك من يقدم حبه بنقد جارح... و هناك من يطبب جراح فشله بنقد ناعم لجهودك و محاولاتك.... الصديق من يهب لك حياة فوق حياتك و العدو هو من يريد سلبك حياتك... و يصبح كل صديق عدو إذا رأي فيك ما يميزك عنه ... الحياة مدرسة لا يتعلم فيها الحمقى لأنهم لا يتوقعون أن لهم أخطاء تحتاج إلى تصحيح و إلى عيوب تحتاج إلى تهذيب.

يا رب اجعل حبك ربيع قلوبنا.

تاسع و عشرين يوم سعادة (المتعة الروحية)

للناس مذاهب فيما يسعدهم و يمتعهم و لكن هناك أمور يشترك فيها جميع الناس خاصة إذا ارتبطت هذه الأمور بالروح: مستودع أسرار الخالق و ابداعه.

و مما لا شك فيه أن للروح مسرات كما أن للجسد مسرات و لكن ما يمايز بين تلك المسرات هو أن مسرات الروح لها عمق في الاحساس و تتسم بالديمومة بينما مسرات الجسد مؤقتة و مشروطة الوجود، مثلاً أنت لا تشعر بلذة الطعام الا اثناء تناولك له و عند الانتهاء منه تزول اللذة، بينما متع الروح تتسم بالديمومة و الشعور الطويل بالرضا و الهناء و الاكتفاء.

و من مصادر المتعة الروحية:

سلامة الضمير فإن الانسان الآثم كثير القلق و الخوف فهو يشعر أن هناك عاقبة أليمة للأخطاء التي ارتكبها و ما يزيد عذابه علاوة على ذلك الشعور بالقلق و الخوف هو أنه يجهل توقيت و شكل العقاب الذي يستحقه، و الزمن إن طال أو قصر فلابد أن يجني الانسان ثمار عمله ساءت أو حسنت.

و من أهم مصادر المتع الروحية هو أن يسعى الانسان في ادخال السرور على قلوب الناس و السعي في تيسير مصالحهم و نوال حقوقهم، إن الانسان الذي يسعده السرور الذي أدخله بقلوب الناس بدعم مالي أو معنوي يجد من الحبور و البهجة الروحية أضعاف ما يجده ذلك الذي يحاول أن يبهج نفسه بالأخذ.

و الحب قمة العطاء و إن أكثر ما يحتاجه الناس هو أن يشعروا بوجودهم وأنهم ذو قيمة و مرحب بهم.

تجليات الذكر و التونس بمناجاة الخالق عز وجل يبهج الروح و لو اقتص المؤمن من كل ساعة خمس دقائق ليتوقف عن كل شيء و يذكر ربه حباً و شوقاً لتذوق بذلك لذة الحب فالمحب دائم الذكر للمحبوب و الذكر من علامات الشوق لله عز وجل و لا يكون الذكر ذو أثر إلا إن كان بالقلب قبل اللسان و استحضار الوجدان عن التهليل و التسبيح و التمجيد و الحمد و الثناء.

استحضار النية عند الطموح دنيوي كان أو أخروي فالإنسان إذا وثق أن أجر جهده و عمله ثابت له أخفق أو نجح في تحصيل مقصوده الشريف سكن و ابتهج، فالمسلم إذا نوى الخير و حققه كتب له أجران أجر النية و أجر العمل و إن أخفق كتب له أجر النية و هو في كل الاحوال رابح بنيته الطيبة.

إن المتع الروحية دائمة و عديدة المصادر و ليس لها نفاد و هي أصل السعادة و الحياة الهانئة التي ينشدها الانسان في وجوده.

ثلاثين يوم سعادة (رعاية الضمير)

من الأمور التي تساعد على نهضة الأمم تقوية الوازع الداخلي لدى افراد المجتمع، إن الرهان على ضمير الإنسان ... رهان مثمر. و هذا هو البديل الأمثل لاستخدام القوة و أدوات القهر و التعذيب ليكف الناس عن ارتكاب المخالفات التي تهد بنيان المجتمعات.

الفلسفة الإسلامية في الإصلاح تقوم على الرهان على ما لدى الإنسان المسلم من وعي ومن رادع داخلي، ولهذا فإن توعية الناس وتربية حاسة الردع الذاتي لديهم (الضمير) من أهم ما يجب التعويل عليه في الارتقاء بالمجتمع المسلم.

الضمير لا يتكون ولا ينضج تحت مطارق التهديد والوعيد ولا في أجواء القسر والضغط، وإنما يتكون وينمو في الأجواء الحرة حيث يولد الشعور بحرية الاختيار الشعور بالمسؤولية، ومن هنا كثرت النصوص التي تدل على استبعاد الإكراه عن دائرة الإيمان والتعبد والتدين عموما، وفي هذا يقول الرب تبارك وتعالى: (لا إكراه في الدين قد تبين الرشد من الغي) ١ويقول: (ولو شاء ربك لآمن من في الأرض كلهم جميعا أفأنت تكره الناس حتى يكونوا مؤمنين) (د. عبدالكريم بكار)

إن القوانين تنظم حركة الانسان في الحياة فهي ليست غاية و لكن وسيلة لتنظيم مسيرة الانسان و اساليب عيشه و ليس لتقييد حياته و معاشه و سرحته و مرحته.

عندما تكره انسان لفعل شيء ما مستخدماً القوة و هو غير مقتنع فإنه سيكون أحد اثنين: إما منافق إن كان ضعيفاً أو متمرداً إن كان قوياً.

إن الضمير اليقظ هو ترمومتر حسن الأخلاق، و إن الدولة الفاضلة ليست أكثر من مواطنين يعيشون بسلام في وطن آمن، و مهما بلغت قوة الدولة فإنها لن تستطيع استخدام القانون لضبط سلوك المواطنين و لكن يبقى للأدوات الثقافية تأثير كبير في صناعة مجتمع صالح و تقويم سلوك الأفراد.

إن استخدام القوة لفرض القوانين لا ينتج مواطنين صالحين، إن تيسير أمور الصلاح هو أنجع أساليب صناعة البشر الأسوياء، و الدولة التي تمنح متوسط دخل لا يكفي لسداد إيجار سكن ثم تطلب من المواطنين مجانبة الفساد لهي دولة مجحفة عاقة لمواطنيها.

و الأسرة الصالحة هي أول من يساهم في بناء ضمير حي لدى أبناءها و من ثم تأتي المؤسسات التعليمية و الاعلام و البيئة المرافقة للإنسان منذُ طفولته حتى يبلغ. و امتلاك ضمير حي يحتاج لتربية حسنة و تدريب شخصي طويل و خوض ابتلاءات التمحيص بثبات, و أكثر ما يختبر به الإنسان ضميره هو في الغيب حيث لا يشاهده أحد.

و من كان له هم في إصلاح شؤون من حوله فعليه أن يراهن على رعاية الضمير.

إهداء

إلى تلك الروح النقية الصافية
التي تمنح للحياة رونقها و جمالها

إلى تلك الروح التي تحب الخير و تفنى في سبيله